

# Lange und sicher mobil bleiben

Im Ehrenamt älteren Menschen zu mehr **SICHERHEIT IM STRABENVERKEHR** verhelfen

Die gestiegene durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen hat auch Auswirkungen auf die Mobilität: Durch das längere Leben können die Menschen länger mobil sein und beispielsweise am sozialen Leben außerhalb des Wohnorts teilhaben. Fortbewegungsformen wie das Zufußgehen oder das Radfahren haben zudem maßgebliche Vorteile für die körperliche Fitness. Das Programm „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände möchte ältere Menschen darin bestärken, lange und sicher unterwegs zu sein.

Für das Programm werden bundesweit Moderatorinnen und Moderatoren gesucht, alle Infos: [www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil](http://www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil). Das sollten Interessentinnen und Interessenten dazu wissen:

## Worum geht es beim Programm „sicher mobil“?

Das Programm richtet sich an ältere Menschen ab 65 Jahren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Ganz gleich, ob sie mit dem Auto, dem Fahrrad, Pedelec oder zu Fuß unterwegs sind. Ziel ist es, die Mobilität im



DAS PROGRAMM „SICHER MOBIL“ soll älteren Menschen Mut machen, sich im Straßenverkehr souverän zu bewegen.

Foto: DJD/DVR/www.martinlukaskim.de

Alter möglichst sicher und lange zu erhalten, für altersbedingte Veränderungen zu sensibilisieren und individuelle Stärken im Straßenverkehr zu fördern.

## Welche Aufgaben haben die Moderatoren?

In den 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen bieten sie den älteren Menschen in

kleinen Gruppen von acht bis 20 Personen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr, greifen individuelle Fragen auf und vermitteln Inhalte zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Sichtbarkeit sowie aktuellen Verkehrsregeln und Fahrerassistenzsystemen.

## Wie werden Moderatorinnen

## und Moderatoren geschult?

In dreitägigen Seminaren werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um ältere Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange und sicher am Straßenverkehr teilzunehmen. Die Teilnahme an den Ausbildungsseminaren ist kostenlos und wird durch ausführliche Begleitmaterialien

unterstützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Daher ist es erforderlich, dass sich Interessentinnen und Interessenten zunächst einem der beteiligten Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert.

Welche Voraussetzungen sollten Moderatorinnen und

Moderatoren mitbringen?

Für dieses Ehrenamt sollte man Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben und mit Begeisterung den spannenden Prozess der sicheren Verkehrsteilnahme begleiten. Angehende Moderatorinnen und Moderatoren sollten Spaß daran haben, lebensnahe Ratschläge

und Hintergrundinformationen zur gefahrlosen Teilnahme am Straßenverkehr zu vermitteln.

Aktuell liegt das Einstiegsalter bei den Moderatorinnen und Moderatoren zwischen 45 und 65 Jahren. Für jede Moderation gibt es eine Aufwandsentschädigung

DJD



Jetzt kostenfreien „Schnuppertag“ vereinbaren!

Verbringen Sie Ihren Tag in Gesellschaft!

**Unser Angebot:**

- Hol- und Bringdienst
- barrierefreie und behindertengerechte Räume
- gemeinsame Mahlzeiten
- individuelle Betreuungsangebote
- pflegerische Versorgung
- Behandlungspflege und vieles mehr...

☎ (0 34 37) 76 09 741

Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr

Am Lerchenberg 14 • 04668 Grimma

[www.tagespflege-grimma.net](http://www.tagespflege-grimma.net)

## Gesundheit

ANZEIGE

Neu in Ihrer Apotheke

# Ist das Deutschlands neues Lieblings-Gel?

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Gel von der Nr. 1\* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben. Der Grund: Sie lassen sich direkt auftragen, vermitteln ein angenehm lokales Hautgefühl und gelten als praktisch im Alltag.

## Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meis-

ten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

## Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt ein bestimmtes Produkt die meisten Käufer.

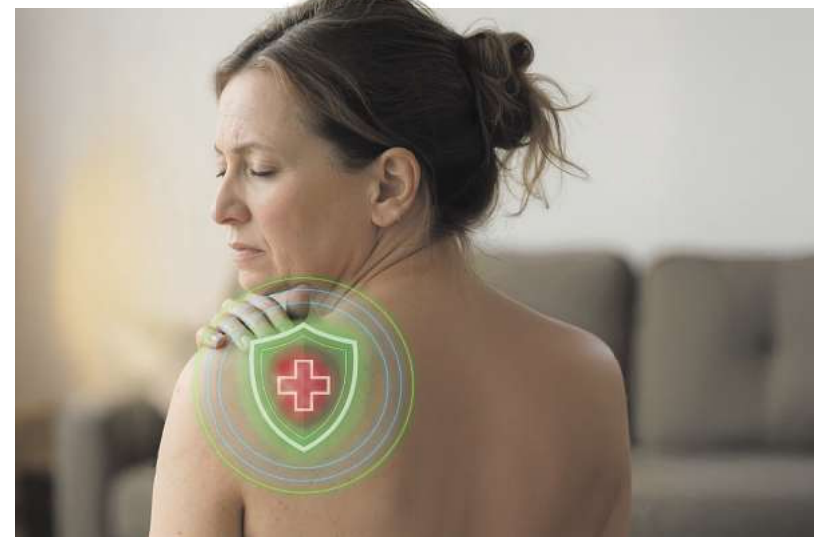
## Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken.

Das Institut Insight Health\* erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Die Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.

## Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1\* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel\*. Jetzt gibt es mit dem neuen, weiterentwickelten Rubaxx CBD Gel PLUS das höchstdosierte CBD Gel in deutschen Apotheken. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.



## Entwickelt nach strengen Pharmastandards

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS hochdosierte, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO<sub>2</sub>-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx CBD Gel PLUS stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

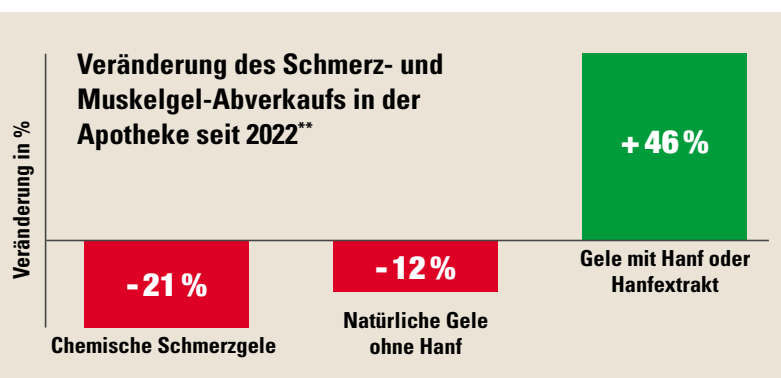
Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.

**NEU**

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx  
CBD Gel  
PLUS**  
(PZN 20136718)



[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)



\*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • \*\*Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden



## Schwindel? Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt Taumea deshalb mit einem speziellen Dual-Komplex an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens.

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleitsymptome mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:

**Taumea**  
(PZN 07241184)



[www.taumea.de](http://www.taumea.de)

TAUMEA Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing